GRATUIT

L'Info-lien

LE JOURNAL FRANCOPHONE DE LA RÉGION DE FREDERICTON

Centre communautaire SAINTE-ANNE



Janvier 2012 - Volume 24 - Numéro 01



Bonne année 2012 !

De la part de toute l'équipe du CCSA !

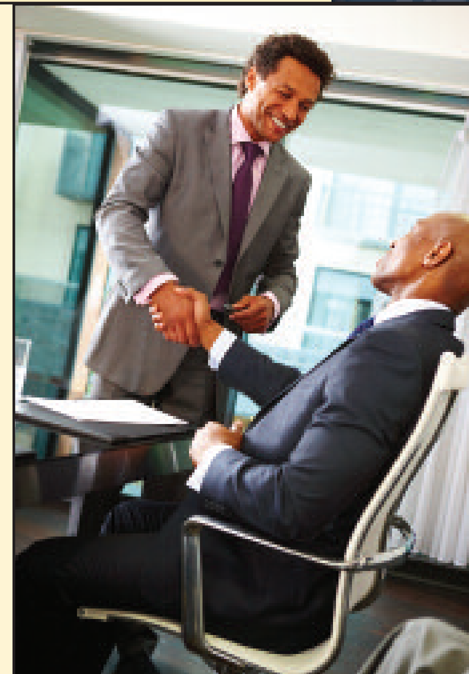


CROWNE PLAZA®

FREDERICTON
LORD BEAVERBROOK

Vous planifiez une réunion d'affaires ou un événement spécial ?

Le Crowne Plaza propose une gamme unique de services hors pair pour vos réunions et événements, notamment, le programme de réponse garantie en moins de deux heures et des directrices de réunion Crowne dédiées et attentionnées. Ces dernières offrent des services personnalisés et vous accompagnent dans la planification de vos réunions et événements.



Programme de récompenses de réunions et événements

Bénéficiez du programme de récompenses de réunions et événements Crowne Plaza. Informez-vous au sujet des nombreux avantages qui s'offrent à vous en tenant vos rencontres dans notre établissement. Joignez-vous dès maintenant à ce programme de récompenses avantageux !





POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS OU POUR RÉSERVER :

1 866 444-1946

ET DEMANDEZ POUR UNE DE NOS DIRECTRICES DE RÉUNION CROWNE

659, rue Queen
Fredericton

Sommaire

Équipe du CCSA

Directeur général • Thierry Arseneau
tarseneau@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des communications et du marketing • François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur du développement communautaire • Marc Allain
mallain@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services financiers • Guy Collette
gcollette@centre-sainte-anne.nb.ca

Directrice du développement culturel • Murielle Savoie
msavoie@centre-sainte-anne.nb.ca

Directeur des services à la clientèle et de la gestion des infrastructures • Stéphane Sirois
ssirois@centre-sainte-anne.nb.ca

Superviseur de l'entretien et de la conciergerie • Gilles Losier
glosier@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de projets • Lôdvi Bongers
lodvi@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe exécutive • Sylvette Drisdelle
sdrisdelle@centre-sainte-anne.nb.ca

Régisseur technique • Maxime Guérette
mguerette@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de développement communautaire • Geneviève Mallet-Chiasson
genevieve@centre-sainte-anne.nb.ca

Agente de communication • Anny Martel
amartel@centre-sainte-anne.nb.ca

Adjointe administrative-réception • Guylaine Perron
gperron@centre-sainte-anne.nb.ca

Préposés à l'entretien • Wilfred Cyr et Yves Pelletier

Préposés au service à la clientèle • Alex Nowicki, Kevin Duchesne-McCarthy, Michael LeBlanc, Alexandre Deslongchamps et Hady Assouad



CONSEIL D'ADMINISTRATION 2011-2012

Éric Levesque (président), Monique Drapeau-Miles (vice-présidente), Jean-Luc Benoit (trésorier), Barbara J. Dugas (présidente du comité de programmation-marketing), Françoise Bélanger, Alain Boisvert, Céline Doucet-Rousselle, Bruno LaPlante, Sylvain Lavoie et Willy Wilondja

POUR NOUS JOINDRE

715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.) E3B 5W7
Tél. : 453-2731
Téléc. : 453-3958

info@centre-sainte-anne.nb.ca
www.centre-sainte-anne.nb.ca

Tarifs publicitaires pour L'Info-lien :
www.centre-sainte-anne.nb.ca
sous *L'Info-lien*

RÉDACTION

Textes : François Albert et Anny Martel, avec la collaboration d'organismes accrédités du CCSA et de rédacteurs bénévoles.

Mise en page : Anny Martel

Révision : François Albert, Guylaine Perron et Anny Martel

NDLR : L'utilisation du genre masculin dans les textes n'a pour objet que d'en alléger la lecture et inclut aussi bien le féminin. L'acronyme CCSA signifie Centre communautaire Sainte-Anne.

DATE DE TOMBÉE

L'Info-lien de février :
16 janvier 2012



Heures d'ouverture du CCSA

Du lundi au dimanche
de 8 h à 22 h



Quelques mots du directeur général

Thierry Arseneau
tarseneau@centre-sainte-anne.nb.ca

Une nouvelle école sur la rive nord de Fredericton

L'année 2011 est maintenant chose du passé et nous pouvons tous affirmer qu'elle s'est terminée sur une note extrêmement positive et encourageante pour la communauté francophone de la région de Fredericton !

En effet, le 14 décembre dernier, le gouvernement du Nouveau-Brunswick a annoncé qu'une nouvelle école francophone sera construite dans le secteur nord de la ville de Fredericton. Il s'agira d'une école pour les élèves de la maternelle à la 8e année et l'ouverture est prévue en septembre 2015. Les efforts déployés par de nombreux citoyens engagés de notre communauté ont porté des fruits ! Au nom du Conseil communautaire Sainte-Anne, je tiens à féliciter et à remercier ceux et celles, qui depuis quelques années, ont donner de leur temps afin de franchir cette étape importante. Bravo au comité parental d'appui de l'école des Bâtisseurs et au comité pour l'école du côté nord. Votre engagement est exemplaire !

La dernière année a été mémorable pour le CCSA. Les nombreuses activités que nous avons organisées ont connu un énorme succès. On a qu'à penser, en mai, au Festival francophone de Fredericton au cours duquel a eu lieu la soirée hommage aux bénévoles et aux Bâtisseurs; les activités du 15 août à la Place des officiers; le lancement de la programmation au Palais des congrès qui a accueilli plus de 400 personnes (un record !); et, au début novembre, le spectacle de Jean-Michel Anctil au Playhouse. L'année 2012 s'annonce tout aussi mouvementée !

À vous tous qui appuyez le CCSA dans ses nombreux projets et activités, merci pour votre présence et votre intérêt. Grâce à vous, nous sommes en mesure d'accomplir des choses incroyables et de rayonner partout dans la région et dans la province. Je vous souhaite une année 2012 empreinte de succès, de bonheur et de santé !

RÉUNION du Conseil communautaire Sainte-Anne

Le lundi 23 janvier
à 18 h 30

À la salle du Conseil,
715, rue Priestman

Toute la communauté est invitée à y assister.

Renseignements : 453-2731

Publicité dans L'Info-lien

Pour tous renseignements au sujet des **TARIFS** publicitaires de **L'INFO-LIEN**, veuillez communiquer avec François Albert au **453-2731** ou à falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

Dites-le à vos amis…

C'est GRATUIT !
ABONNEZ-VOUS !

Ajoutez votre nom à la liste d'envoi du *Dites-le à vos amis*… Il s'agit d'un courriel hebdomadaire qui est envoyé tous les jeudis et qui vous informe de toutes les activités en français présentées au CCSA et même ailleurs.

POUR VOUS ABONNER :
François Albert à
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca
ou au 453-2731



François Albert
falbert@centre-sainte-anne.nb.ca

portrait du mois

Paulette Stewart



On peut affirmer avec certitude que cette femme a vu passer des centaines d'enfants à la garderie Au p'tit monde de franco où elle travaille depuis 1991.

Paulette Stewart est née le 22 juin 1968 à Chatham, au Nouveau-Brunswick (maintenant appelé Miramichi). Elle a passé les 10 premières années de sa vie à Ottawa où son père travaillait et elle a ensuite déménagé à Baie-Sainte-Anne, un petit village sur la côte est du N.-B.

Son père, Jean-Claude Richard (originaire du village d'Escuminac au N.-B.), exerçait le métier de mécanicien et la maman de Paulette, Jeanne-Mance Thériault (de Baie-Sainte-Anne), s'occupait de la famille. Paulette a un frère plus jeune, Gaston, né en 1973.

«J'étais une enfant gâtée pourrie, par mes parents et grands-parents, ... et j'étais pas mal djable ! Je me souviens d'avoir demandé à mon frère, qui avait 3 ou 4 ans, d'embarquer avec son petit vélo d'enfant sur la commode de mes parents et d'imiter Evil Knievel qui était très populaire à l'époque. Non seulement j'ai été sévèrement punie, mais mon frère a atterri sur ma maison de poupée», raconte Paulette.

Elle aimait aller à l'école et elle avait de bonnes notes : «Mais j'étais plutôt sportive. À Ottawa, je faisais de la gymnastique et arrivée à la polyvalente, à Baie-Sainte-Anne, j'ai aidé l'enseignant d'éducation physique à mettre en place un programme de gymnastique. J'ai aussi pratiqué le volley-ball, le basket-ball et le soft-ball.»

En 1986, Paulette a étudié un an en enseignement à l'Université de Moncton, mais elle s'est vite rendu compte que la vie universitaire n'était pas pour elle. Elle a pris le temps de réfléchir à son avenir et pendant un an, elle a gardé des enfants à Baie-Sainte-Anne. Après son année de réflexions, elle est retournée aux études au Collège communautaire de Dieppe où elle a obtenu un certificat en décoration intérieure.

Elle a fait la rencontre de Marc Stewart alors qu'elle étudiait à Dieppe : «Je l'ai rencontré dans une soirée sociale à Aldouane... et je tiens à préciser que c'est lui qui m'a couru après... !»

En octobre 1990, Paulette a joint son amoureux qui habitait Fredericton. Ils se sont mariés en 1995 et ils sont les parents de deux garçons : Brendon, né en 1993 et Zachary, né en 1996.

Le 6 janvier 1991, elle a été embauchée comme suppléante à la garderie Au p'tit monde de Franco. Elle a été une des premières personnes à suivre à distance, les soirs et les fins de semaine, le cours de technique de garderie : «À l'époque, avec cette nouvelle formation en garderie, nous étions un peu comme les *guinea pigs*. On avait des cours par téléphone, par téléconférence, on se déplaçait ailleurs... tout ça a duré 3 ans.»

Par la suite, Paulette est devenue une employée permanente de la garderie et au fil des ans, elle a travaillé avec tous les groupes d'âge possibles. En octobre 2007, la garderie Au p'tit monde de franco a déménagé dans ses nouveaux locaux situé dans le même édifice que l'école des Bâtisseurs. Au même moment, elle a été nommée directrice adjointe de la garderie.

«Paulette est excellente avec les enfants; elle les traite comme les siens. Elle a une bonne oreille pour écouter et une très grande ouverture d'esprit. Elle a beaucoup d'empathie envers les autres», mentionne Karen Martin, la directrice générale de la garderie.

Paulette est très dédiée à son travail : «J'adore les enfants ! Je les considère comme des adultes, mais en miniature. Ils ont les mêmes besoins que nous, mais ils n'ont pas toujours les outils ou les mots pour nous transmettre des messages. J'essaie de me mettre dans leurs souliers.»

Elle croit qu'il faut faire parler les enfants et les écouter. Elle se souvient d'un cas en particulier qui l'a marquée. Il s'agit d'un petit garçon de 6 ans qui vivait des épreuves pénibles et qui avait des comportements difficiles à gérer.

«Les employés ne savaient plus quoi faire avec cet enfant révolté et ils m'ont demandé de les aider avec ce jeune garçon. J'ai essayé de le résonner, de l'écouter... je voulais qu'il me fasse confiance, mais il ne voulait rien savoir. Un beau jour, je lui ai dit que je l'aimais et il y a eu un genre de déclic. Il a eu confiance en moi. Ce pauvre enfant pensait que personne ne l'aimait. Je suis devenue sa confidente», raconte Paulette.

Elle précise que les parents occupent une place importante dans l'équation : «Eux aussi ont besoin de se sentir rassurés. Ce n'est pas toujours facile pour un parent de laisser son enfant à la garderie. Ils doivent avoir confiance en nous.»

Après 20 ans à l'emploi de la garderie, Paulette a vu un nombre incroyable d'enfants défilés devant ses yeux : «Mais ce qui me touche beaucoup, c'est de voir certains de ces jeunes, maintenant adolescents, venir travailler avec nous à la garderie... c'est spécial !»

Comme hobby, elle s'adonne à la peinture sur toile et elle adore cuisiner : «Ça me relaxe !»

Paulette Stewart célèbre ses 21 ans comme employée à la garderie Au p'tit monde de franco :«Je suis la deuxième plus ancienne après Sonia Manuel qui est arrivée en 1989, deux ans avant moi.»

Tout un exploit ! Elle voue un grand respect aux enfants : «En bout de ligne, dans ce genre de travail, on espère juste faire une petite différence dans la vie des enfants. C'est pas plus compliqué que ça !»

Centre communautaire Sainte-Anne

COURS POUR ADULTES

PHOTOGRAPHIE POUR DÉBUTANTS

avec Denise Trask

Vous aimeriez connaître ce que le mode «manuel» de votre caméra numérique veut dire? Ce cours de photographie vous permettra de comprendre les bases de la photographie : exposition, mesure de la lumière, vitesse d'obturation, ouverture, sensibilité et la composition.

DURÉE : 7 semaines (du 9 février au 22 mars, en plus d'une excursion en groupe le 24 mars)
QUAND : tous les jeudis de 18 h 30 à 20 h 30
COÛT : 250 $
MATÉRIEL REQUIS : une caméra numérique avec mode d'exposition manuelle, le manuel d'instruction et une clé USB
ENDROIT : salle du Conseil du CCSA

COURS DE GUITARE

avec Sébastien Boudreau

Ces cours de guitare, offerts aux 14 ans et plus, s'adressent aux débutants et ont pour but ultime de rendre l'apprenant autonome dans son apprentissage. Les méthodes, les techniques ainsi que l'information de base seront fournies et expliquées à l'étudiant lui permettant, à la fin de la session, de continuer à évoluer par lui-même.

DURÉE : 10 semaines (du 7 février au 10 avril)
QUAND : tous les mardis de 19 h à 20 h
COÛT : 250 $
MATÉRIEL REQUIS : une guitare électrique ou acoustique
ENDROIT : au CCSA

GROUPE GLEE POUR 18 ANS ET PLUS

avec Marie-Claude Landry

Inspiré de la télésérie *Glee* et du concours télévisé *The Sing-Off*, un groupe *Glee* francophone (18 ans et plus) sera formé à compter de la mi-janvier. Il suffit d'aimer chanter, d'avoir la voix juste, de travailler en équipe et d'avoir du plaisir ! Un spectacle réunissant sept autres groupes *Glee* de la région sera présenté à la fin du cours. Un maximum de 15 personnes sera accepté.

DURÉE : 14 semaines (du 17 janvier au 17 avril)
QUAND : les mardis de 18 h à 19 h 30
SUJETS ABORDÉS : technique vocal, danse, travail de scène, costumes et textes
COÛT : 150 $
ENDROIT : au CCSA

COURS DE FRANÇAIS LANGUE SECONDE

avec Maboubé Maher-Hielscher

Le but du cours débutant I est de permettre aux étudiants, ne sachant parler le français, de pouvoir apprendre à s'exprimer dans cette langue et de comprendre les conversations de tous les jours. Les étudiants apprendront aussi à lire, à écrire et la phonétique. Quant au niveau débutant II, il en sera de même, mais à un niveau supérieur.

DURÉE : 10 semaines (du 8 février au 11 avril)
QUAND : tous les mercredis de 17 h à 18 h 30 (cours débutant II) et de 18 h 30 à 20 h (cours débutant I)
COÛT : 275 $
MATÉRIEL REQUIS : pour les deux cours, un bloc-notes et un stylo, le livre de grammaire *Schaum's Outlines French Grammar*, de Mary E. Coffman Crocket (environ 22 $) disponible à la librairie Westminster Book au centre-ville de Fredericton et un livre préparé par Mme Maher-Hielscher, 20 $ (payable sur place lors du premier cours)
ENDROIT : salle B-234-A du CCSA

ZUMBA

avec Stéphanie Ruest

Perdez du poids grâce à une combinaison de danse latine et d'aérobie ! Parfait pour les dames qui veulent perdre leur ventre avant un voyage au chaud cet hiver... là où la musique latine joue en permanence ! Nouvelle chorégraphie à découvrir.

QUAND : DEUX COURS - les mardis de 19 h à 20 h (du 7 février au 24 avril) et les jeudis de 19 h à 20 h (du 9 février au 19 avril)
COÛT : 75 $ par cours
MATÉRIEL REQUIS : une tenue et des chaussures confortables sont recommandées
ENDROIT : au cafétorium de l'école des Bâtisseurs

INSCRIPTION

En personne à la réception du CCSA, 715, rue Priestman et payer en argent comptant, par carte de débit, par chèque, Visa ou MasterCard.

En ligne au www.centre-sainte-anne.nb.ca (section Cours pour adultes) et payer avec PayPal, Visa ou MasterCard.

Renseignements : 453-2731

Prenez votre résolution du Nouvel An...

INSCRIVEZ-VOUS AU PROGRAMME TAKE H.E.A.R.T

PROGRAMME TAKE H.E.A.R.T.

Il s'agit d'un programme unique pour les 30 ans et plus où les participants seront suivis par des professionnels de la santé (nutritionniste, physiothérapeute, entraîneur professionnel, etc.).

Le but est d'aider les participants à changer leurs habitudes alimentaires et de trouver des solutions pour inclure de l'exercice physique dans l'horaire de leur journée. En changeant leur mode de vie, ils courront moins de risque de développer une maladie cardiovasculaire, un diabète de type 2 ou un cancer lié à l'inactivité physique.

Ce programme sera offert à compter du 9 janvier pour une durée de 12 semaines au CCSA au coût de 125 $ par personne. L'inscription se fait à la réception du CCSA et le nombre de participants est limité... n'attendez pas !

Groupe A

Lundi de 17 h à 18 h
(une heure d'activité physique)

Mercredi de 17 h à 19 h
(une heure d'activité physique et une session d'une heure sur la nutrition)

Jeudi de 17 h à 18 h
(une heure d'activité physique)

Groupe B

Lundi de 18 h à 19 h
(une heure d'activité physique)

Mercredi de 17 h à 19 h
(une session d'une heure sur la nutrition et une heure d'activité physique)

Jeudi de 18 h à 19 h
(une heure d'activité physique)

Renseignements :
Geneviève Mallet-Chiasson au 453-2731 ou à genevieve@centre-sainte-anne.nb.ca

Ce programme est disponible grâce à un partenariat entre le CCSA et le département de kinésiologie de l'Université du Nouveau-Brunswick.



Monique Sénéchal
Directrice générale de CJPN
direction.cjpn@nb.aibn.com



L'année 2012 est déjà là ! En ce début d'année, Radio Fredericton vous souhaite une année des plus heureuses, remplie de surprises, de petites douceurs et de petits bonheurs.

AGA

C'est le 5 décembre dernier qu'a eu lieu l'assemblée générale annuelle de Radio Fredericton inc. Les membres présents ont exprimé leur satisfaction quant aux activités et à la progression réalisées durant la période du 1er septembre 2010 au 31 août 2011. C'est lors de cette assemblée qu'un nouveau conseil d'administration a été élu : Kevin Wilson, président, Jacques Cormier, vice président, Michel Albert, trésorier, Geneviève Mallet-Chiasson, secrétaire, les conseillers, Jocelyne Desjardins, Hugo Larsson, Ginette Richard et André Vautour. CJPN souhaite la bienvenue aux nouveaux membres et remercie les anciens qui ont choisi de renouveler leur mandat. Un poste de conseiller reste à pourvoir. Toute personne intéressée peut signaler son intérêt par courriel à direction.cjpn@nb.aibn.com.

Tirage de Noël

À nouveau cette année, Radio Fredericton, en collaboration avec des marchands de la région, a fait un tirage de Noël. Ce tirage, réservé aux membres de CJPN, a eu lieu le jeudi 22 décembre dernier. Merci aux partenaires : Restaurant Dixie Lee, le centre commercial Kings Place, Merle Norman Cosmetics and Day Spa, Robert Dugas coiffure et maquillage, GoodLife Fitness, Hilltop, Discount Framing et Speedy Auto Service.

Loterie voyage

Plusieurs d'entre vous ont hâte d'acheter leur billet pour la loterie voyage. Alors bonne nouvelle, les billets sont maintenant en vente au coût de 20 $ chacun. Seulement 400 billets sont en vente soit aux bureaux de CJPN, par téléphone au 454-2576 et auprès des membres du conseil d'administration (voir paragraphe AGA ci-haut). Les 1er et 2e prix sont d'une valeur de 2 000 $ chacun et le 3e prix est de 250 $. Les tirages auront lieu lors du 5 à 7 du 17 février 2012. Pour plus de renseignements, visitez le www.cjpn.ca.

Résultats de la Journée de la dinde

Le vendredi 2 décembre dernier, toute une équipe de bénévoles et les employés de CJPN ont fait une collecte de dindes entre 6 h et 18 h. Un total de 56 dindes a été remis à la Banque alimentaire de Fredericton. CJPN désire remercier les bénévoles de la communauté qui ont prêté mains fortes, notamment, Livain McLaughlin, Yvon Légère, Normand Robichaud et Paulette LeBlanc. Merci également aux partenaires : Victory Meat Market, O'Leary Buick GMC et Assurance Allstate. La contribution des employés est à souligner. Merci à tous de votre générosité.



Sur la photo on peut voir, lors de la Journée de la dinde de CJPN le 2 décembre dernier, Monique Sénéchal, directrice générale de CJPN, et Paulette LeBlanc, agente de développement culturel et communautaire de l'école Sainte-Anne.

LE CHOEUR DE SOULANGES, C'EST REPARTI !

Par Élodie Guitteaud

Le Choeur de Soulanges reprend ses répétitions tous les jeudis, de 18h30 à 21h, au CCSA, afin de préparer son spectacle de printemps, au thème pop-rock, qui aura lieu le 2 juin.

Vous n'avez pas besoin de savoir lire la musique, seulement d'aimer chanter; et si vous êtes débutant, soyez sans crainte, des membres plus anciens seront là pour vous encadrer ! Pour ceux qui ne souhaitent pas chanter, mais aimeraient aider pour le spectacle, le Choeur a besoin de personnes motivées pour les domaines suivants : décors, technique, vidéo, bande sonore, costumes, musiciens et comédiens.

Le Choeur de Soulanges est un ensemble vocal de qualité fait pour ceux qui aiment chanter et qui voudraient améliorer leur technique vocale, ceux qui sont passionnés par la musique et la scène. Vous vous sentez concerné ? Alors venez nous rejoindre et amenez votre bonne humeur !

Pour plus de renseignements, venez nous visiter lors de l'une de nos répétitions, ou communiquez avec Marie-Claude Landry au 261-0608. Les frais d'inscription sont de 50 $ par session.



APPRENDRE – Un projet collectif

PARTICIPEZ À LA TABLE RONDE

La Table ronde NB2026, un groupe non partisan de citoyens, vous invite à prendre part à des séances de dialogue public pour avoir une discussion passionnée sur la valorisation de l'apprentissage continu, afin de faire du Nouveau-Brunswick «la province par excellence de l'apprentissage» au Canada. Toutes les opinions seront prises en considération et aucun consensus ne sera imposé.

Une séance en français aura lieu à Fredericton le mercredi 11 janvier, de 18h30 à 21h30, à l'école des Bâtisseurs, 715, rue Priestman. Il n'y aura pas de présentation de mémoires ou d'exposés. Les participants doivent s'inscrire à l'avance par téléphone au 1 888 478-0399. Le nombre d'inscriptions est limité.

Si vous ne pouvez pas participer à cette rencontre et que vous désirez partager une expérience personnelle en apprentissage, des commentaires ou des suggestions, avant ou après les séances, vous pouvez le faire au www.apprendreaunb.ca, par courriel à info@apprendrenb.ca ou par téléphone au 1 888 478-0399.

La date limite d'inscription est le 31 mars 2012.

DÉJEUNERS DES CHEVALIERS DE COLOMB



Les Chevaliers de Colomb, conseil 8409, offrent un déjeuner un samedi par mois à la cafétéria du CCSA. Un excellent déjeuner, comprenant jus, thé, café, oeufs, bacon, saucisses, fèves au lard, rôties, pain doré ou crêpes, vous est offert pour seulement 6$ par personne. Les profits recueillis permettent d'appuyer divers groupes communautaires.

Le prochain déjeuner aura lieu le samedi 21 janvier, de 9h à midi, au profit du Corps de cadets de l'Armée Fort Nashwaak.

Renseignements : Léonce Chiasson à leoncechiasson@rogers.com



Loterie 50/50

organisée par les
Chevaliers de Colomb
conseil 8409

Vous pouvez payer votre loterie à l'avance, au coût de 1$ par semaine, au Café Olé !, à CJPN – Radio Fredericton, au restaurant Porter's Diner (au 640, chemin Hanwell) et auprès des Chevaliers vendeurs (Robert Thériault, Claude Déry, Jean-Claude Power ou Léonce Chiasson). Vous pouvez aussi déposer une enveloppe scellée avec votre paiment, votre nom et numéro de téléphone à la réception du CCSA sur laquelle vous devez indiquer : loto 50/50 des Chevaliers de Colomb.

Renseignements :
Léonce Chiasson à leoncechiasson@rogers.com

Par Livain McLaughlin



Centre de ressources pour les 50 ans et plus

Vœux du Nouvel An de l'UTAC et de l'Oasis

Recevez nos meilleurs vœux pour cette nouvelle année qui s'annonce porteuse de réussites grâce à des efforts renouvelés dans nos vies. Que 2012 puisse vous apporter bonheur, santé et joie ! L'Université du troisième âge de la Capitale (UTAC) désire vous faire passer d'agréables moments grâce aux nombreuses activités organisées tout au long de l'année. Les membres du conseil d'administration seront encore présents cette année pour vous offrir une panoplie de projets qui, nous l'espérons, vous rendront la vie plus agréable et utile.

Nouveau site Web

Vous êtes invités à visiter le nouveau site Internet de l'UTAC au http://web.umoncton.ca/uta/Association/Accueil_AUTANB.html

Vous y trouverez le nouveau logo ainsi que des renseignements utiles, y compris un calendrier des activités à venir, qui est tenu à jour.

Cours de dessin

Vers la mi-janvier, un cours de dessin sera offert à deux groupes : un groupe de débutants et un groupe pour les personnes plus avancées. Si les finances le permettent, le cours sera gratuit pour les débutants seulement.

Matin-santé

Le prochain matin-santé aura lieu le mardi 17 janvier et portera sur l'ostéoporose.

***Grouille ou rouille* et danse en ligne**

Ces activités reprendront les 17 et 19 janvier 2012 pour se terminer les 24 et 26 avril (pas de *Grouille ou rouille* le Jeudi saint). En cas de fermeture des écoles, ces activités n'auront pas lieu. En mai et juin, aura lieu la marche à l'extérieur.

Tai chi

Un cours de tai chi avancé (non gratuit) sera offert à compter du mardi 3 janvier 2012.

Échos de la paroisse sainte-anne-des-pays-bas

LE NOUVEL AN

'Mon Dieu bénissez la nouvelle année'… nous chante ce chant bien connu. En ce début de l'an 2012, ces paroles sont bien à propos. La nouvelle année nous place dans l'élan d'un nouveau début, plein de gratitude et d'espoir, voyant les possibilités que Dieu nous offre. Après les fêtes de Noël, nous regardons l'avenir avec sérénité et confiance, sachant que le Dieu qui s'est révélé vulnérable, et un de nous, est le même Dieu qui nous conduit et nous guide. Que cet amour et cette grâce nous entourent pendant cette année pour la gloire de son nom. Bonne et heureuse Année!!

LE PLAN QUINQUENNAL DU DIOCÈSE

Après plus d'une année de préparations, de consultations et de partage, la première ébauche du plan quinquennal est prête. Ce document deviendra un guide pour la mission et la vision pour le diocèse de Saint John, nous permettant d'aller vers l'avenir avec assurance et confiance. Ce document sera présenté le dimanche 22 janvier à la salle paroissiale après la messe de 10h. Vos commentaires et réactions sont une partie importante du processus. Ceux-ci seront acheminés au comité et le document final sera publié pendant la nouvelle année.

RAPPEL DE LA RÉUNION ANNUELLE

Le 21 février, le Mardi gras, après le souper traditionnel de crêpes, aura lieu la réunion annuelle de la paroisse. Cette réunion résume les activités de l'année qui se termine, pourvoit les postes disponibles sur les comités de pastoral et de finance et est ouverte aux commentaires et réactions des paroissiens. Marquez donc le 21 février dans votre agendas.

Horaire des messes

Samedi 17h • Dimanche 10h

Heure d'ouverture du bureau de la paroisse

Du lundi au vendredi de 11h à 15h

Renseignements : 444-6015 ou steanne1@nbnet.nb.ca • www.sainte-anne-des-pays-bas.ca

Franco-Fredericton.com
RALLYE D'OBSERVATION HIVERNAL

Le traditionnel rallye d'observation de Franco-Fredericton.com aura lieu le samedi 4 février. L'inscription se fera seulement en ligne à compter du lundi 9 janvier au www.francofredericton.com/rallye/index.htm.

L'activité se déroulera en trois étapes :

1- parcours en plein air - départ au 46, promenade Brookdale à Hanwell (chez Marc-Antoine Demers);

2- parcours en automobile;

3- dernière étape au CCSA, au chaud, avec bar payant, jeux de société, prix de participation et dévoilement des équipes gagnantes.

Un maximum de 30 équipes, composées de quatre personnes chacune, sera accepté.

Coût d'inscription : 40 $ par équipe

Chaque équipe sera informée de son heure de départ lors de l'inscription. Le premier départ est prévu à 18 h 30.

Renseignements :
Marc-Antoine Demers au 455-6004
ou à demersma@nbnet.nb.ca

développement communautaire



Geneviève Mallet-Chiasson
Agente de développement communautaire
genevieve@centre-sainte-anne.nb.ca

Activités santé et mieux-être

La journée santé et mieux-être prend un tout nouveau format cette année. Il s'agira plutôt d'activités pour toute la famille qui se dérouleront en plein air, en après-midi, et qui seront suivies chacune d'un atelier-conférence. Il y aura de l'animation pour les jeunes enfants pendant cet atelier.

Ne manquez pas les activités santé et mieux-être qui auront lieu les 11 et 25 février ainsi que le 17 mars. Détails à venir...

Club Richelieu

Devenir bénévole au Club Richelieu, c'est participer au développement de la jeunesse.

Depuis sa fondation en 1964, le Club Richelieu de Fredericton est très engagé dans le développement de la jeunesse. Les gens qui vivaient dans la région pendant les années 1980-1990 se souviendront certainement du Camp Richelieu, de la fourgonnette Richelieu ou des soirées Casino.

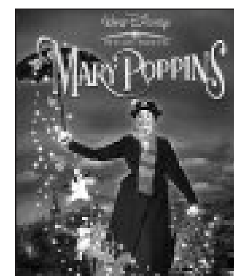
Les membres sont toujours aussi actifs malgré une baisse du nombre de bénévoles depuis quelques années. Suite à la création de la Maison des jeunes (MDJ) L'acAdo, du Corps de cadets de l'Armée Fort Nashwaak et avec un engagement envers les comités de parents, le Richelieu a dorénavant des partenaires pour démontrer l'importance de l'implication sociale auprès des jeunes. Les membres organisent le souper spaghetti Richelieu et les jeunes de la MDJ L'acAdo aident à la fabrication des fleurs pour souligner la fête des Mères au début mai. Cette vente de fleurs constitue leur principale source de financement. Le Richelieu offre également une bourse d'études à un finissant de l'école Sainte-Anne tous les ans.

Si vous êtes une personne dynamique et que vous êtes intéressée à vous engager dans le développement de la jeunesse, vous êtes bienvenue au Club Richelieu ! Vous en retirerez certainement une grande satisfaction personnelle. Aider la jeunesse, c'est développer l'avenir. En passant, ce Club est ouvert aux femmes et aux hommes francophones de la région de Fredericton.

Renseignements :
Michel Vautier au 461-1583 ou à vautierm@nb.sympatico.ca

MARY POPPINS
Film familial du mois

Ne manquez pas le prochain film, le grand classique *Mary Poppins*, qui sera présenté le samedi 21 janvier au théâtre Bernard-Poirier. Des collations et des boissons santé seront vendues sur place.



La version anglaise du film sera présentée à 13 h et la version française sera présentée à 15 h 30. Les billets seront en vente à la porte au coût de 4 $ pour les adultes et 2 $ pour les enfants.

Bon cinéma !

des nouvelles de la
maison des jeunes





Anna-Lee Vienneau
Coordonnatrice jeunesse
acado.annalee@gmail.com

Bonne rentrée scolaire et bonne année 2012 de la part de toute l'équipe et du conseil d'administration de la Maison des jeunes L'acAdo!

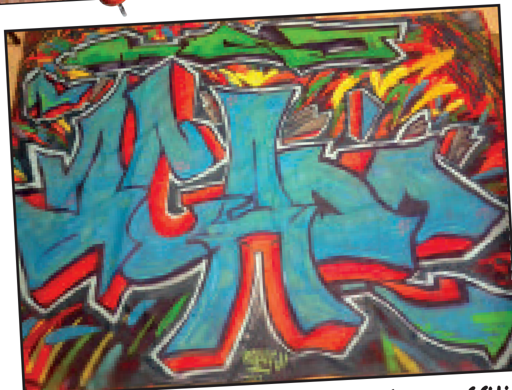
Les heures d'ouverture, pour les 12 à 18 ans, sont les mardis, mercredis et jeudis de 17 h 30 à 21 h. La MDJ ouvre également ses portes les midis de 11 h à midi pour les 9e à la 12e année.

LISTE DES COURS POUR LES JEUNES • HIVER 2012

- **Les arts du cirque**
  avec Lôdvi Bongers
- **Danse urbaine**
  avec Lôdvi Bongers
- **Techniques de peinture**
  avec Lise Dumas Richard
- **Chant et chorale**
  avec Myriam Poitras
- **Les petits débrouillards**
  avec Kayoe Stewart
- **Minisoccer**
  avec Francis Sirois
- **Minichef**
  avec Kara-Lee Glencross
- **Introduction au judo**
  avec Jean-Pierre Cantin
- **Club Mini-impro**
  avec Luce Thériault
- **Atelier de création: paysage sonore**
  avec Marie-Claude Landry
- **Ligue de Minibasketball**
  avec Heather Martin

INSCRIPTIONS :
du 19 au 30 janvier 2012 au www.centre-sainte-anne.nb.ca et à la réception du CCSA

À venir
Souper spaghetti du Club Richelieu pour la MDJ L'acAdo !
Le vendredi 24 février
Détails à venir...



Viens voir notre nouvelle toile de graffiti à la MDJ, réalisée par l'artiste Mathieu Couturier.

Trouve les 8 différences







MONSIEUR LAZHAR

Un film touchant

Représente le Canada aux oscars 2012 pour le Meilleur film en langue étrangère

GAGNANT des Prix du public et Prix Variety au Festival del film Locarno

GAGNANT des Prix du public et Prix spécial du jury au Festival du film francophone de Namur

GAGNANT du Meilleur film canadien au Toronto International Film Festival

Les élèves de sixième année d'une école de Montréal doivent faire face à un drame inattendu lorsque leur enseignante, Martine, se pend dans leur classe. Malgré les réticences préalables de la directrice, Bachir Lazhar, un immigrant algérien, est rapidement engagé pour la remplacer. N'étant pas au courant des réformes ministérielles ou même du niveau scolaire de ses nouveaux étudiants, le professeur devra oublier ses propres tragédies pour se concentrer sur l'instruction de ces enfants provenant de différents milieux et visiblement troublés par le départ soudain d'une personne qu'ils aimaient.

Ce drame de Philippe Falardeau, d'après la pièce d'Évelyne de la Chenelière, met en vedette, entre autres, Fellag, Danielle Proulx et Francine Ruel.

Site officiel : www.monsieurlazhar.com

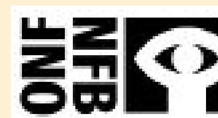
Le film, *Monsieur Lazhar*, sera présenté le lundi 23 janvier à 19 h au cinéma Empire situé au centre commercial Regent. Les billets seront en vente seulement au cinéma. D'une durée de 95 minutes, ce long-métrage sera présenté en français sans sous-titre anglais.



Renseignements : 453-2731



LES RENDEZ-VOUS DE L'ONF EN ACADIE



Chaque semaine, Les Rendez-vous de l'ONF en Acadie vous invitent à découvrir le monde, à contempler la nature et à comprendre les menaces qui pèsent sur notre Terre. Ces documentaires seront présentés gratuitement tous les mardis soir, à 19 h, à compter du 24 janvier, à la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud. Partez à l'aventure et bon cinéma !

24 janvier
- La guerre de Wiebo (2011 – 93 min)

31 janvier
- 22e régiment en Afghanistan (2011 – 44 min)
- 55 chaussettes (2011– 8 min)

7 février
- Le procureur (2010 – 94 min)

Renseignements : 453-7100

Détails sur les documentaires : www.onf-nfb.gc.ca/fra/collection

EXPOSITIONS

Michel Fortin
L'IMAGE SANS FILTRE

Cette exposition s'inspire de ce qu'on voit quotidiennement dans les différents médias. Il s'agit de sujets tabous, dont le trafic humain, la dépendance au jeu, les femmes abusées, les images de la féminité dans le monde d'aujourd'hui. L'objectif de l'exposition est de susciter une réflexion sur ces expériences de vie dont on discute peu ouvertement, de briser la glace qui nous emprisonne.

Le vernissage aura lieu le dimanche 15 janvier à 19 h à la Galerie des Bâtisseurs du CCSA. Les oeuvres seront en montre, au même endroit, jusqu'au 18 février. Entrée libre.

Cette exposition est présentée grâce à l'initiative *Regard parallèle* du Conseil provincial des sociétés culturelles (CPSC).

La Revue acadienne suivra ce vernissage à 20 h au théâtre Bernard-Poirier du CCSA. Détails à la page 13.



COURS DE PEINTURE ET TEXTURE
avec Lise Dumas Richard

Les élèves qui ont suivi le cours de peinture et texture avec Lise Dumas Richard exposeront leurs oeuvres. Tous sont les bienvenus !

Le vernissage aura lieu le mercredi 11 janvier à 19 h à la salle du patrimoine du CCSA. Les œuvres seront en montre jusqu'au 23 janvier. Entrée libre.

LA REVUE ACADIENNE

Pour le meilleur et pour le pire

10e anniversaire

Fiers de leurs dix ans, les humoristes de La Revue acadienne présentent en tournée provinciale *Pour le meilleur et pour le pire*.

Pour le meilleur et pour le pire se veut un clin d'oeil au mariage royal et à la visite du duc et de la duchesse de Cambridge en Atlantique, mais c'est d'abord et avant tout, une façon de souligner les 10 ans de La Revue acadienne. On ne peut se le cacher, l'union des cinq humoristes, il y a déjà une décennie, nous rappelle la vie de couple ! Depuis 10 ans, sans se cacher, ils nous présentent le meilleur et le pire de l'actualité d'ici et d'ailleurs !

Comme toujours, la dernier année a été une bonne source d'inspiration pour la troupe. Encore une fois cette année, le spectacle nous présentera les événements marquants de l'actualité provinciale, nationale et internationale. Il sera ainsi question de la mort de Ben Laden et celle de Mouammar Kadhafi et les humoristes nous présenteront leur point de vue de l'affaire Dominique Strauss-Kahn. Sur la scène nationale, La Revue acadienne parlera des chambardements à la Chambre des communes suite au décès de Jack Layton. Et évidemment, nos cinq joyeux lurons ne pourront passer sous silence la controverse de l'expansion de la Coop de Caraquet.

Pour souligner de façon particulière le 10e anniversaire de La Revue acadienne et pour se faire plaisir, Mireille Blanchard, Samuel Chiasson, Robert Gauvin, Jean-Sébastien Levesque et André Roy ramèneront des personnages marquants : Cayouche, Joseph Edgar, Lisa LeBlanc, Yvon Godin, Wilfred LeBouthillier et bien d'autres.

Encore une fois, la Revue acadienne a lancé un extrait radiophonique ainsi qu'un vidéoclip pour accompagner le spectacle. *J'aurais jamais pensé* est signée Samuel Chiasson, sur une musique de George Belliveau. La chanson raconte la grande aventure de La Revue acadienne de même que les événements qui ont évolué devant nos yeux et inspiré le groupe depuis ses débuts. Et bien sûr un vidéoclip a aussi été produit et il peut être visionné sur le nouveau site Internet de la troupe au www.revueacadienne.com.

Le public est invité à suivre les humoristes sur les plateformes suivantes :

- Site officiel : www.revueacadienne.com
- Facebook : www.facebook.com/revueacadienne
- Twitter : www.twitter.com/Revue_Acadienne







Le dimanche 15 janvier à 20 h
au théâtre Bernard-Poirier du CCSA

Billets : 25 $ adultes • 10 $ étudiants
En vente à la réception du CCSA, au 453-2731 ou au www.centre-sainte-anne.nb.ca

5 à 7 du vendredi

Le vendredi, les 5 à 7 du CCSA sont des incontournables afin de débuter le week-end du bon pied.

HORAIRE DES PROCHAINS 5 À 7

20 JAN — Pierre-Luc Arseneau et Éric Landry

Originaires de la région de Petit-Rocher et amis de longues dates, Pierre-Luc et Éric gravitent dans le monde de la musique depuis maintenant plus de 25 ans. Anciennement du groupe BudLaine, ils ont depuis troqué les grandes scènes de festivals pour des prestations plus intimes. Depuis quelques années, Pierre-Luc et Éric ont fait un retour aux sources en se produisant en duo acoustique sur les diverses terrasses de la région du sud-est pendant la saison estivale. Fidèles à leurs habitudes, ils interpréteront des chansons connues du répertoire de la francophonie, en passant par le populaire et le folklore.



Ils sont très heureux d'effectuer un retour au 5 à 7 de Fredericton après une absence de plusieurs années.

27 JAN — Les grandes retrouvailles



Le groupe, Les grandes retrouvailles, est composé de cinq musiciens francophones et francophiles qui vivent dans la région de Fredericton : Eric Boucher, Charles Cyr, Mike Fleming, Sophie Lacroix et Benoît Locas. Enseignants et fonctionnaires, ces cinq amis cherchaient le moyen de se réunir pour jouer de la musique et avoir le plaisir de partager leurs différents goûts musicaux. Ils jouent un mélange animé de musique rock francophone.

3 FÉV — Fayo



Dès l'âge de 13 ans, Fayo se lance dans l'écriture de chansons. Il fait ensuite partie du groupe Réveil jusqu'en 1996 en tant que chanteur. Poète, en 1999, il écrit un recueil de poésie acadienne nommé *Taches de naissance*. Peu après, il débute sa carrière solo. En 2000, il remporte le prix de l'auteur-compositeur de l'année du Gala de la chanson de Caraquet, ce qui lui donne une très bonne visibilité. L'interprète part ensuite en tournée avec son album, *La fièvre des fèves,* accompagné de ses deux comparses : Rémi Arsenault à la contrebasse et Steven LeBlanc à la guitare. Cette même année, l'artiste et poète remporte le prix Eloize de la Découverte de l'année. Présent au Festival interceltique de Lorient, il partage son amour de l'Acadie avec les spectateurs français. Le chiac, qu'il exploite à merveille dans ses chansons, montre que cette langue garde toute sa vigueur. Il a enregistré un second album, *Accent aigu*, qui traite de son fameux « accent ». Fayo chante le quotidien avec un style qui lui est propre, mélangeant le folk, le rock et la poésie.

Les 5 à 7 du vendredi du CCSA ont lieu au James Joyce Irish Pub du Crowne Plaza situé au 659, rue Queen. Un menu spécial est offert sur place et l'entrée est libre.

Le Choeur de Soulanges

DES FÊTES TOUT EN MUSIQUE !


Photo :Shannon D. Randall

Le 10 décembre dernier, le Chœur de Soulanges a présenté son spectacle *La promenade en traîneau du Chœur de Soulanges*. Un décor féerique a créé une ambiance digne du temps des Fêtes.


Photo :Shannon D. Randall

Le spectacle du Chœur de Soulanges s'est terminé avec un party de cuisine. Sur la photo, on peut voir Yves Martin, accompagné de sa dinde, interprétant *Le temps d'une dinde* de Hi ! Ha ! Tremblay.

Les trois exils de Christian E.

UNE PERFORMANCE ÉPOUSTOUFLANTE


Photo : Nicola-Frank Vachon

Présenté le 3 décembre dernier au théâtre Bernard-Poirier du CCSA, *Les trois exils de Christian E.* a fait vivre aux spectateurs une véritable montagne russe d'émotions !

Seul sur scène pendant 90 minutes, le talentueux comédien, Christian Essiambre, a mené de main de maître et à un rythme effréné cette production autobiographique. Un véritable tour de force pour ce jeune comédien qui, pour ce rôle, a été récompensé du prix de l'Interprétation masculine - Québec, remis par l'Association québécoise des critiques de théâtre.

Cette pièce de théâtre a été présentée grâce à la collaboration de RADARTS et de l'initiative Les Voyagements.



À l'avant : **Katherine Toner-Muzey, Steven Barnett et J. Charles Foster**
À l'arrière : **Andrew Speight, Jason Caissie, Isabel Lavoie Daigle et Tammy Moreau**

sudoku no 79

Réponses du jeu en page 22

9	6	4	1	5	2	3	7	8
1	8	7	6	9	3	4	2	5
3	5	2	4	8	7	9	6	1
7	2	9	8	3	4	5	1	6
6	4	3	5	2	1	8	9	7
5	1	8	7	6	9	2	3	4
8	3	1	2	7	5	6	4	9
4	9	5	3	1	6	7	8	2
2	7	6	9	4	8	1	5	3

SAVIEZ-VOUS QUE…

Plus de 50 % des femmes enceintes ressentent des douleurs au dos ou au bassin durant la grossesse ?

Pourquoi ces douleurs apparaissent ?

- L'augmentation du taux de relaxine (l'hormone de grossesse) rend les ligaments plus élastiques, surtout au niveau du bassin, pour faciliter le passage du bébé.
- Changement de la posture : augmentation de la courbure du bas du dos reliée au ventre qui grossit.
- Affaiblissement des muscles importants pour le bas du dos par :
  - l'étirement des muscles abdominaux et du plancher pelvien (Figure 1);
  - le raccourcissement des muscles extenseurs du bas du dos (Figure 1).

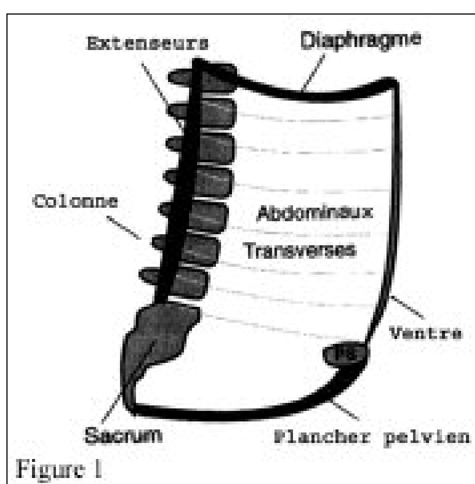


Figure 1

Caractéristiques des douleurs

- Elles peuvent débuter au 4e mois, même avant le gain de poids.
- Elles peuvent être ressenties à la région lombaire, dans la fesse, l'aine et la cuisse.
- Elles peuvent affecter les tâches ménagères et le travail.
- Elles peuvent être augmentées par la marche, les changements de position au lit, une position prolongée (debout, assise ou penchée vers l'avant).

Un physiothérapeute qualifié peut vous aider :

- à diminuer les douleurs ;
- à maintenir une bonne posture;
- à identifier s'il est pertinent de porter une ceinture pelvienne pour stabiliser le bassin;
- à vous enseigner les exercices appropriés :
  - pour garder la forme durant la grossesse;
  - renforcer les muscles;
  - diminuer l'incontinence urinaire;
  - vous préparer à l'accouchement.

N'hésitez pas à consulter votre physiothérapeute pour une évaluation précise de votre condition. Il pourra alors vous donner des soins spécifiques et personnalisés pour vous guider dans votre retour vers la santé.

Isabelle Thibault, B.Sc.PT • physiothérapeute
CBI Health Centre • 506 458-8516 • ithibault@cbi.ca

Centre de santé Noreen Richard Health Centre



Tania Smiley
Agente de développement communautaire
tania.smiley@horizonnb.ca

Que sont les allergies ?

Depuis les 30 dernières années, les allergies deviennent de plus en plus fréquentes au sein de la population. Selon les statistiques, le nombre de personnes atteintes d'allergies aurait augmenté de 40 % à 50 % mondialement depuis les 15 à 20 dernières années.

Une allergie est une réaction anormale du système immunitaire à des éléments étrangers appelés *allergènes*. Les allergies peuvent se manifester à plusieurs endroits du corps : sur la peau, aux yeux, dans le système digestif ou même dans les voies respiratoires. Les types de symptômes peuvent être très différents d'une personne à l'autre, variant selon l'intensité de la réaction ou de l'endroit où l'allergie se déclare. Les effets peuvent être très discrets, comme l'apparition de rougeurs sur la peau, ou extrêmes, comme le choc anaphylactique. Ce dernier consiste en une chute de la tension artérielle, la perte de conscience et potentiellement le décès de la personne en quelques minutes. Il est très important, dès l'apparition des premiers signes du choc anaphylactique (enflure du visage ou de la bouche, maux de cœur, plaques rouges sur le corps, difficulté à respirer ou à avaler), d'administrer de l'épinéphrine (ÉpiPen, Twinject) et de se rendre le plus rapidement possible à l'hôpital.

Pourquoi faisons-nous des réactions allergiques ?

Pour qu'une allergie se déclare, l'organisme doit être sensible à une substance qui se retrouve dans l'environnement de la personne. Dans la plupart des cas, la réaction allergique nécessite deux contacts avec l'allergène. Au premier contact avec cet allergène, le système immunitaire identifie l'élément comme étant dangereux. Alors, le système immunitaire se met automatiquement à produire des anticorps spécifiques contre l'allergène, c'est-à-dire l'élément en cause. Lors du deuxième contact, le système immunitaire a déjà accumulé des anticorps et il est prêt à réagir. Les anticorps cherchent à éliminer l'allergène en déclenchant son mécanisme de défense, entraînant des réactions de défense, comme par exemple des rougeurs sur la peau.

Les symptômes les plus courants d'une réaction allergique sont :

- des apparitions de plaques rouges et blanches sur la peau;
- des démangeaisons;
- l'enflure des yeux, de la langue et du visage;
- le nez qui pique et qui coule;
- la sensation de serrement thoracique;
- le serrement de la gorge
- la difficulté à inspirer et/ou à respirer;
- une toux sèche.

Est-ce que les allergies peuvent disparaître avec le temps ?

Certaines allergies, comme les allergies alimentaires, ont tendance à demeurer telles que l'allergie aux arachides. La personne atteinte d'une allergie alimentaire doit alors éviter l'aliment en question pour le restant de sa vie, car il peut être mortel. Une allergie respiratoire, telle que l'asthme ou une allergie au pollen peut s'atténuer avec le temps et même disparaître complètement, tandis que les allergies au venin d'insectes ont tendance à s'aggraver avec le temps, parfois même dès la deuxième piqûre.

À ce jour, seulement trois facteurs de risque ont été déterminés. Le tabagisme durant la grossesse et la fumée secondaire durant l'enfance rendent les enfants plus à risque d'asthme. De plus, la pollution de l'air est un autre facteur de risque qui peut provoquer des allergies.

Les traitements contre les allergies consistent en premier lieu à identifier l'allergène. Selon le type d'allergie, le médecin suggérera certains médicaments qui pourront diminuer les symptômes et améliorer la qualité de vie de la personne atteinte. Les médicaments peuvent être pris sous forme de pilules, de liquides, de vaporisateurs nasaux, de gouttes pour les yeux ou de crème. Certains de ces produits peuvent se trouver sur les tablettes de n'importe quelle pharmacie. Pour ce qui des allergies alimentaires, seulement une solution est possible : cesser de consommer l'aliment en question pour le restant de sa vie. Les gens ayant une forte allergie alimentaire doivent garder à portée de la main un auto-injecteur d'épinéphrine. Il est aussi suggéré d'informer sa famille et ses collègues de travail du mode d'emploi de cet auto-injecteur.

Si vous avez des questions ou croyez avoir des allergies, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de la santé !

Annonce du Centre de santé Noreen-Richard

Cours prénataux

Des cours prénataux seront offerts en français au Centre de ressources pour les familles des militaires de Gagetown, au A-45, ave St. Laurence à Oromocto. Ces cours auront lieu tous les mardis soir, pendant cinq semaines, soit les 10, 17, 24 et 31 janvier ainsi que le 7 février, de 18 h 30 à 20 h.

Coût : 10 $ et il faut s'inscrire à l'avance

Renseignements et inscriptions :

474-4611 ou par courriel à CentreNoreenRichard@HorizonNB.ca

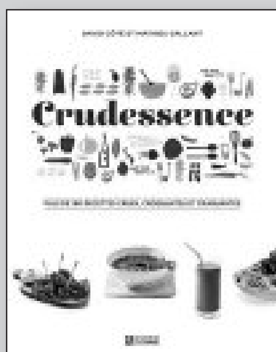

Françoise Caron
francoise.caron@gnb.ca



Livres

CÔTÉ, David
Crudessence (641.5636/COT)

Crudessence vous propose de découvrir une nouvelle et délicieuse manière de faire la cuisine. Végétalienne et sans gluten, l'alimentation vivante ne comporte aucune cuisson pour obtenir des plats savoureux au fort pouvoir nutritif et détoxifiant.



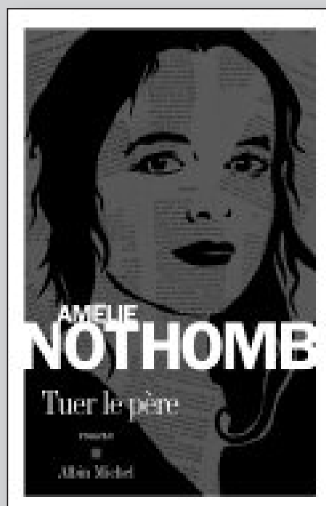
GILBERT-DUMAS, Mylène
L'escapade sans retour de Sophie Parent (F/GIL)

À l'aube de la quarantaine, Sophie, mariée et mère de deux enfants, étouffe dans sa petite vie bien rangée. Sans prévenir, elle s'envole pour le Mexique. Un voyage initiatique dont elle reviendra transformée.



NOTHOMB, Amélie
Tuer le père (F/NOT)

Joe est un jeune garçon qui accumule les beaux-pères et qui a une passion pour la magie. Il cherche un mentor et trouve Norman, qui va devenir un père de substitution. Ce dernier accueille Joe chez lui, et là, tout bascule. Le petit va tout faire pour «tuer le père» et devenir meilleur que lui, allant jusqu'à vouloir lui piquer sa femme, cherchant même à surpasser son maître dans les jeux d'argent.



TREMBLAY, Michel
La grande mêlée (F/TRE)

Après *Le passage obligé*, quatrième et dernier volet de la Saga des Desrosiers, et avant La *grosse femme d'à côté est enceinte*, premier volet des Chroniques du Plateau Mont-Royal, il y a désormais un pont romanesque reliant toutes les familles qui composent l'univers de Michel Tremblay. Car nous sommes le 22 mai, les cartons d'invitations sont déjà envoyés, et le mariage de Rhéauna et Gabriel aura lieu le 3 juin. Mais la robe de mariée n'est pas prête ! Dans les coulisses de cette noce, des enjeux se trament, qui engendreront une immense œuvre littéraire, le monde de Michel Tremblay.



DUBOIS, Jean-Paul
Le cas Sneijder (F/DUB)

Victime d'un accident d'ascenseur dans une tour de Montréal, Paul Sneijder découvre, en sortant du coma, qu'il en est aussi l'unique survivant : sa fille bien-aimée, Marie, est morte sur le coup avec les autres passagers. Commence alors pour Paul Sneijder, une étrange retraite spirituelle qui le conduit à remettre toute son existence en question. Sa femme (qui le trompe), ses deux fils (qui le méprisent), son travail (qu'il déteste, et qu'il finira par quitter), tout lui devient peu à peu indifférent. Jusqu'au jour où, à la recherche d'un job, il tombe sur l'annonce qui lui sauvera la vie : il devient promeneur de chiens pour l'agence DogDogWalk...



MERCI !

Toute l'équipe de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud remercie toutes les personnes qui ont généreusement contribué à la campagne *Des livres pour Noël*. Grâce aux dons, plusieurs enfants ont reçu des livres neufs comme cadeau de Noël.

L'équipe de la bibliothèque Dre-Marguerite-Michaud vous souhaite une très

bonne année 2012 !

Heures d'ouverture

Lundi	9 h à 17 h
Mardi	9 h à 20 h
Mercredi	9 h à 17 h
Jeudi	9 h à 20 h
Vendredi	9 h à 17 h
Samedi	13 h à 17 h
Dimanche	Fermée

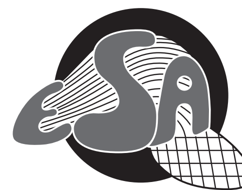
715, rue Priestman
Fredericton (N.-B.)
E3B 5W7

Téléphone :
506-453-7100

Courriel :
BiblioDmm@gnb.ca

Paulette LeBlanc
Agente de développement culturel et communautaire
PauletteM.LeBlanc@nbed.nb.ca

école sainte-anne



L'école Sainte-Anne a été très occupée pendant le dernier mois et la liste d'activités qui suit démontre l'engagement des jeunes à l'école et le bonheur qu'ils ont à aider la communauté.

Un projet instructif

Le projet de Louise-Andrée Holt (classe de 6e année), par l'intermédiaire du livre de Karen Levine intitulé *La valise d'Hana,* consistait à faire connaître aux élèves le racisme et le vécu des juifs pendant l'Holocauste. La classe a monté une exposition qui incluait des dessins, des maquettes, des lettres adressées au frère toujours vivant d'Hana, George Brady, et même une reproduction de la valise qu'on peut voir dans le livre ! Ce projet se poursuit car les élèves font une collecte de fonds pour faire venir de Toronto, George Brady, le frère d'Hana.

Aide humanitaire

L'école démontre toujours son côté humanitaire en faisant des collectes telles que celle de nourriture non-périssable et d'argent Canadian Tire/Coop pour venir en aide aux gens dans le besoin dans notre région. Grâce au comité d'aide humanitaire du 6-8, cette collecte a été un grand succès ! Merci de votre appui !

Expo-sciences mathématiques

L'expo-sciences mathématiques a eu lieu les 15 et 16 décembre derniers au foyer de la cafétéria de l'école Sainte-Anne. Tous les élèves du secteur 6-8 ont participé, incluant quelques élèves de 9e année. Les parents ont été invités à visiter l'exposition et ce fut un énorme succès ! Les projets, basés sur une expérience, une étude ou une innovation scientifique, visaient le développement non seulement de «comment suivre une démarche scientifique», mais aussi à travailler fortement l'axe du français. Félicitations aux élèves du secteur 6-8 pour leur beau travail !

Intimidation

Un sondage sur l'intimidation a eu lieu du 12 au 16 décembre à l'école Sainte-Anne dans le cadre de la Semaine de la sensibilisation contre l'intimidation. Tous les élèves de la 6e à la 12e année ont participé grâce à l'initiative de Myriam Quimpère et le constable Jérôme Mailloux. Leur but était d'obtenir des informations à jour sur ce que les élèves vivent quotidiennement à l'école. Le sondage a été intégré dans les ordinateurs de l'école et les résultats seront révélés entre la fin janvier et la mi-février 2012.

La Journée des chandails roses

Le comité de santé et mieux-être de l'école Sainte-Anne s'est occupé de la prévente des chandails roses contre l'intimidation afin de souligner la Journée du chandail rose qui aura lieu le 29 février 2012. Mettons fin à l'intimidation !

Une salle multisensorielle à l'école

Par Stéphanie Melanson


La phase 1 du projet de la création d'une salle multisensorielle est terminée.

Depuis l'automne 2009, un comité spécial travaille très fort afin d'amasser des fonds pour bâtir une salle multisensorielle. Cette salle permettra à plusieurs élèves à besoins spéciaux, de l'école Sainte-Anne et de l'école des Bâtisseurs, de vivre des expériences positives d'apprentissage dans un milieu adapté à leurs différents besoins. Les élèves qui fréquenteront cette salle seront ceux qui ont un handicap visuel ou auditif; qui présentent des déficiences motrices; qui sont autistes; qui possèdent une déficience intellectuelle; et d'autres qui requièrent des besoins particuliers auxquels il peut être difficile de répondre à l'intérieur de la salle de classe.

Les visites à cette salle seront très structurées et les activités seront choisies de façon à susciter la curiosité sensorielle et intellectuelle chez les élèves. L'équipement spécialisé permet, entre autres, de favoriser la détente musculaire et les changements de position (pour les élèves en fauteuil roulant); de développer l'attention, la concentration et l'autonomie; de développer la confiance en soi; et de diminuer les comportements agressifs.

Puisque le coût du projet s'élève à près de 25 000 $, le comité a choisi de procéder par phases. La première phase du projet a donc été complétée en juin 2011, alors que la première commande de matériel a été effectuée. Les élèves peuvent donc commencer à utiliser la salle, même si tout le matériel n'a pas encore été acheté. Le comité continue donc d'amasser des fonds tout au long de l'année afin de compléter la deuxième phase du projet.

L'école est convaincue que cette salle multisensorielle aura des effets bénéfiques et positifs sur l'apprentissage et le cheminement scolaire de plusieurs élèves de la région.

Le comité désire remercier tous les commanditaires qui ont fait des dons jusqu'à présent : l'Université du troisième âge de la Capitale, les Chevaliers de Colomb (conseil 8409), l'Association sportive francophone de Fredericton, le Festival francophone de Fredericton, le Chœur de Soulanges, le comité des finissant(e)s 2011 de l'école Sainte-Anne, TCI Manufacturing et le comité de danse ÉSA 2010-2011.

Le comité a également organisé plusieurs collectes de fonds, dont le spectacle Talents ÉSA, un défilé de mode, une pièce de théâtre présentée par le personnel de l'école Sainte-Anne, la cantine au tournoi de hockey des Castors Canadian Tire ÉSA et plusieurs cantines aux danses du secteur 6-8 de l'école Sainte-Anne.

Le projet n'aurait certainement pas été possible sans la contribution du District scolaire 01 et du Centre communautaire Sainte-Anne qui se sont occupés de la construction de la salle et de tous les détails techniques associés à un tel projet.

Pour la deuxième phase, le comité a besoin d'environ 4 000 $ afin d'ajouter une rampe au plafond pour pouvoir déplacer certains élèves d'un centre d'activités à un autre.

Si vous souhaitez faire un don ou pour tout autre renseignement au sujet de la salle multisensorielle ou des collectes de fonds, veuillez communiquer avec Vincent Thébeau ou Stéphanie Melanson, à l'école Sainte-Anne, au 453-3991.



Carole Denis
Agente de développement
culturel et communautaire
Carole.Denis@nbed.nb.ca



Allez Mozart !

Les élèves de la 3e à la 8e année ont pu célébrer le génie musical de Wolfgang Amadeus Mozart, interprété par l'Orchestre du Centre national des Arts et de quelques autres invités très spéciaux.

Pendant les 10 premières années de sa vie, Mozart a voyagé partout en Europe avec sa famille. Il était fasciné par les autres cultures, mais il n'est jamais venu en Amérique du Nord. Ce concert a fait revivre Mozart chez nous et a permis de lui présenter le riche patrimoine musical du Canada atlantique. Le tout a eu lieu le jeudi 24 novembre dernier à 13 h, à la BFC Gagetown.

L'école désire remercier chaleureusement le colonel Paul Rutherford, du quartier général du 3e Groupe de soutien du secteur Base des Forces canadiennes Gagetown, d'avoir permis son accès au théâtre. Merci également à madame Geneviève Cimon, directrice, Éducation musicale et rayonnement dans la collectivité pour l'Orchestre du Centre national des arts, de nous avoir invité à participer à un tel évènement musical et artistique.

Ce fut un voyage musical fantastique à la rencontre de Mozart – artiste rebelle, explorateur et rêveur – et une occasion d'apprendre comment il a créé des musiques inspirantes dans des circonstances qui sont loin d'être ordinaires.

Ce concert a été présenté dans les deux langues officielles.



Les élèves de la 3e à la 8e année ont assisté à un concert de Mozart interprété par l'Orchestre du Centre national des Arts et de quelques autres invités très spéciaux. À gauche, deux élèves de l'école : Katrina Burton et Claire Lavoie. Note : Cette photo est une gracieuseté de monsieur Yves Proteau.



école des bâtisseurs



Par Nicole Gagnon
Agente de développement culturel et communautaire
Nicole.Gagnon@nbed.nb.ca

Lire ça m'tente !

Dans le cadre de la Journée d'alphabétisation familiale, l'école présente pour une deuxième année consécutive, *lire ça m'tente!* Cette activité aura lieu le mercredi 25 janvier de 18 h 30 à 20 h, pour tous les élèves de l'école et leur famille. Cette activité consiste à faire de la lecture en famille dans des tentes de camping montées dans le cafétorium et le gymnase.

Journée blanche

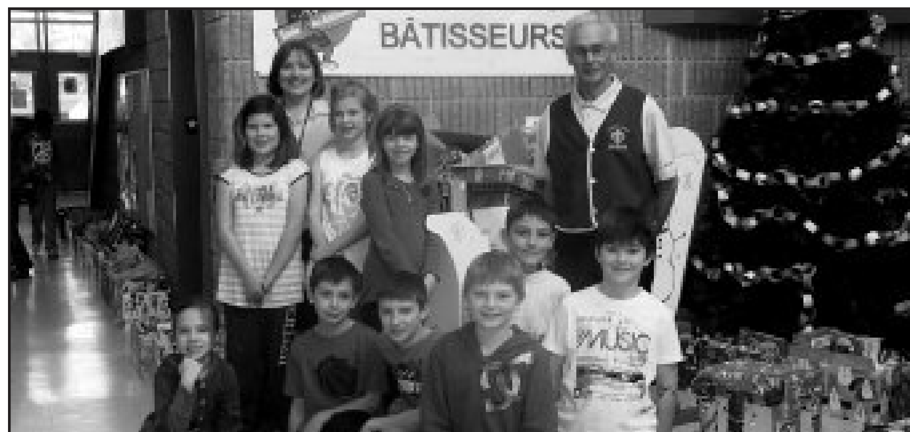
Le samedi 28 janvier prochain, vous aurez la chance de venir vous amuser dehors avec l'école, la Maison des jeunes L'acAdo et fredkid, grâce au projet *D'une rive à l'autre*, et ainsi venir apprécier les joies de l'hiver ! L'école vous donne donc rendez-vous au Parc Odell de 13 h à 17 h.

Vous aurez le plaisir de descendre la pente en glissade, patiner, faire une randonnée en ski de fond ou en raquettes, une randonnée pédestre et/ou juste jouer dans la neige et… participer à un concours de bonhomme de neige ! Vous devrez apporter votre équipement. Nous espérons vous y voir en grand nombre !

L'école réchauffe le cœur de plusieurs familles de la région

Lors de la période des Fêtes, les membres du personnel et les élèves de l'école ont, une fois encore, fait preuve de générosité. Pour une deuxième année consécutive, ils ont recueilli des denrées non périssables et des jouets au profit des Chevaliers de Colomb, conseil 8409. Plus de 2 000 articles leur ont été remis dans le but de venir en aide à des familles moins nanties dans la région de la capitale. Dans le cadre de ce projet, plusieurs familles de la région ont reçu une boîte remplie de denrées non-périssables, de jouets et de livres.

Merci aux membres du conseil des élèves, Chantal, Alex B., Alex V., Ryan, Geneviève, Matthew, Alexandra et Frances et un merci spécial à mesdames Lyne Salvas et Amélie Moreau qui ont été les enseignantes responsables de ce beau projet à l'école des Bâtisseurs.



Sur la photo, les membres du conseil des élèves de l'école des Bâtisseurs en compagnie de Lyne Salvas, enseignante responsable et de George Lumsden, représentant pour les Chevaliers de Colomb.



Juliette
info@centre-sainte-anne.nb.ca

les fabuleuses recettes de Juliette

Bonjour mes amours!

Je vous écris du dos d'un éléphant en Afrique du Sud. En effet, je suis présentement en safari avec ma meilleure amis Hartémise... et c'est tout simplement incroyable! Hartémise est présentement en train de cueillir des œufs d'autruche. Elle s'amuse comme une petite folle! J'espère que vous avez passé de belles Fêtes et que vous n'avez pas trop abusé des bonnes choses de la vie! Débutons la nouvelle année avec une recette de muffins qui vous remettra sur le droit chemin de la bonne nutrition!

Muffins aux bananes et chocolat (canneberges ou raisins)

1 tasse	de farine de blé entier
1 tasse	de farine tout usage
1 tasse	de flocons d'avoine
2/3 tasse	de cassonade
2 c. à thé	de poudre à pâte
1 c. à thé	de bicarbonate de soude
1	pincée de sel
1 tasse	de pépites de chocolat au lait
3	bananes mûres
1 tasse	de yogourt nature faible en gras
1/2 tasse	d'huile d'olive
1	oeuf
1 c. à thé	d'essence de vanille

Préchauffer le four à 350 °F.

Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, la farine tout usage, les flocons d'avoine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et les pépites de chocolat.

Dans un autre bol, écraser les bananes. Ajouter le yogourt, l'huile, l'oeuf et l'essence de vanille et mélanger.

Verser la préparation de bananes sur les ingrédients secs et bien mélanger.

Graisser légèrement 12 moules à muffins et y verser la pâte. Cuire au four, sur la grille du centre, 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent au centre d'un muffin en ressorte propre.

Bon appétit mes amours!

Je dois vous laisser, je vois qu'Hartémise a besoin de mon aide! Y'a un vilain ouistiti qui tente de lui voler ses lunettes de soleil...!

Je vous souhaite une très belle année 2012! Qu'elle soit remplie d'amour, de santé, de bonheur... et d'humour!

sudoku

no 79

Règles du jeu

Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases. Vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

9		4		5				8
							2	
3			4	8		9		
		9	8		4		1	
6								
5	1							
		1		7	5		4	
4	9				6	7		
2	7						5	3

Réponses en page 15

REER-CELI

La clé pour rentabiliser votre potentiel financier.
Un investissement à la fois.



REER

29 février
date limite pour cotiser

Pour concrétiser vos projets!



Caisse populaire
Beauséjour

www.acadie.com